

Kürbisse – nicht nur zu Halloween!

Kürbisse haben gegenwärtig Hochsaison – in allen Farben erinnern sie uns daran, dass Halloween näher rückt! Auch in der Küche sind Kürbisse allseits beliebt und vielseitig einsetzbar. Kürbisfleisch ist nicht nur als Gemüse ein Hochgenuss, sondern lässt sich auch als Suppe, Gratin, Kompott, Konfitüre oder süss-sauer eingemacht geniessen. Ebenso vielseitig nutzbar sind die Kürbiskerne, die sich auch zu Kürbiskernöl verarbeiten lassen.

Halloween geht auf einen keltischen Brauch zurück, demzufolge am 31. Oktober dem Sonnengott für die Ernte gedankt und die bösen Geister und Dämonen mit grossen Feuern vertrieben wurden. Diese Nacht wurde „All Hallow’s Eve“ („der Abend vor dem Tag der Heiligen“) genannt, was später zu „Halloween“ wurde. Der Brauch, Kürbisse auszuhöhlen, möglichst grausige Fratzen einzuschnitzen und sie von innen mit Kerzen zu beleuchten, ist erst viel später dazugekommen.

Die Wildform des Kürbis stammt vermutlich aus Mittelamerika. Schon die Azteken, Inka und Maya assen das Kürbisfleisch, nutzten die Kürbiskerne als Energiequelle und gebrauchten die Schalen der Kürbisse als Trinkgefässe, Schöpfkellen, Aufbewahrungsbehälter und sogar als Musikinstrumente. Heute werden Kürbisse weltweit angebaut.

Botanisch gesehen gehört der Kürbis zur Gattung der Kürbisgewächse (*Cucurbita* ssp.), zu denen auch Gurken und Melonen zählen. Durch Züchtung hat sich bis heute eine enorme Sortenvielfalt entwickelt, weshalb die botanische Einteilung von Kürbissen nicht ganz einfach ist. Die verschiedenen Arten schliessen liegende oder kletternde Kräuter mit Blattranken, grossen, gelben Blüten und fleischigen, oft sehr grossen, in Form und Farbe verschiedenen Beerenfrüchten mit ein. Kürbisse können klein wie Mandarinen sein oder aber mehrere hundert Kilogramme auf die Waage bringen. Man unterscheidet insgesamt fünf Kürbisarten: die Gartenkürbisse, die sowohl die Sommer- als auch die Zierkürbisse umfassen; die

Riesenkürbisse, welche die grössten Früchte hervorbringen; die Moschuskürbisse mit ihrem orangefarbenen Fruchtfleisch sowie die Feigenblattkürbisse und die Ayote, die in Europa beide nur selten angepflanzt werden.

Eine praxisbezogener Einteilung als die botanische ist diejenige in Zier- und Speisekürbisse, wobei sich Letztere wiederum in Sommer- und Winterkürbisse gliedern lassen. Sommerkürbisse bestehen zu über 90% aus Wasser und haben entsprechend saftiges Fruchtfleisch. Sie werden unreif von Spätfrühling bis Anfang Herbst geerntet, mit der Schale verzehrt und sind im Kühlschrank nur knapp eine Woche haltbar. Eine Zuchtform des Kürbisses, die zu den Sommerkürbissen gehört, ist z.B. die Zucchini pflanze mit ihren gurkenähnlichen Früchten. Winterkürbisse, zu denen z.B. der Riesenkürbis zählt, haben einen leicht tieferen Wassergehalt und deshalb trockeneres Fruchtfleisch. Sie werden im reifen Zustand ab Frühherbst geerntet, ohne ihre harte Schale verwendet und sind je nach Sorte mehrere Wochen bis Monate kühl und dunkel lagerfähig.

In der Küche sind dem Einsatz des Kürbisfleisches keine Grenzen gesetzt. Das weisse, gelbe, orangefarbene oder grünliche Fruchtfleisch hat einen sehr milden Geschmack. Es lässt sich gesalzen als Gemüse, Suppe, Eintopf, Gratin oder Salat verzehren, gezuckert zu Kompott, Konfitüre oder Kuchen verarbeiten oder süss-sauer einlegen. Aber auch ernährungsphysiologisch ist Kürbisfleisch interessant. Es ist kalorienarm (25 kcal/100 g), liefert Nahrungsfasern (ca. 2 g/100 g bzw. 4 g pro Portion) und enthält nebst Betacarotin, der Vorstufe von Vitamin A, auch viel Kalium. Nahrungsfasern sind wichtige Nahrungsbestandteile, die unsere Verdauung unterstützen und ausser in Früchten und Gemüsen auch in Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen zu finden sind. Ideal wäre eine tägliche Aufnahme von mindestens 30 g Nahrungsfasern. Betacarotin gibt dem Kürbisfleisch seine typisch orange Farbe und kommt je nach Kürbissorte in entsprechend grösseren oder kleineren Mengen vor. Betacarotin ist antioxidativ wirksam. Antioxidantien (zu denen auch die Vitamine C und E gehören) sagt man nach, dass sie eine Schutzfunktion ausüben, indem

sie freie Radikale abfangen und so dazu beitragen, deren schädigenden Auswirkungen in unserem Körper zu verhindern. Kalium ist wichtig für die Nerven- und Muskelfunktionen sowie für die Wasserverteilung im Körper.

Kürbisse haben aber noch viel mehr zu bieten. Sie enthalten fettreiche Samenkörner, die Kürbiskerne, die geröstet oder ungeröstet erhältlich und in der Ernährung vielfältig einsetzbar sind: als Zutat fürs Müesli, zum Bestreuen von Brötchen oder anderem Gebäck, als Knabberartikel zum Snacken oder zur Gewinnung von Kürbiskernöl. Kürbiskernöl hat einen nussartigen Geschmack, eine dunkelgrüne Farbe und besteht zu rund 50% aus Linol- und zu etwa 30% aus Ölsäure. Es kann zur Aromatisierung von Salaten oder anderen Gerichten eingesetzt werden (oftmals reichen schon einige Tropfen), sollte aber aus ernährungsphysiologischem Gesichtspunkt nicht täglich auf dem Speiseplan stehen, da es zu wenig von der essentiellen Alpha-Linolensäure enthält.

Immer wieder hört man, dass Kürbiskerne sich auf die Gesundheit der Prostata positiv auswirken. Die Wissenschaftler sind sich diesbezüglich (noch) nicht einig. Die Einen schwören auf pflanzliche Heilmittel wie Kürbiskernextrakt, nicht zuletzt auf Grund fehlender Nebenwirkungen, die Medikamente so oft nach sich ziehen. Andere bezweifeln, ob deren Wirksamkeit über einen Scheineffekt (Plazebowirkung) hinausgeht. Fest steht, dass Kürbiskerne sicher nicht schaden!

Neben den essbaren Sorten gibt es etwa 20 Kürbissorten, die rein zu Zierzwecken gezüchtet werden. Zierkürbisse, zu denen z.B. die Kalebassen gehören, gibt es in allen möglichen Farben und Formen. Sie lassen sich rein äusserlich aber leider nicht eindeutig von ihren essbaren Verwandten unterscheiden. Als Faustregel gilt, dass sie meist klein sind und nur wenig Fruchtfleisch enthalten, das zudem nicht besonders verführerisch aussieht. Zierkürbisse enthalten den Wirkstoff Cucurbitacin, der Übelkeit und Magenkrämpfe erzeugen kann und ihrem Fruchtfleisch einen bitteren Geschmack verleiht. Deshalb sollte man

Zierkürbisse nur zu Dekorationszwecken verwenden. Lassen Sie Ihrer Phantasie dabei freien Lauf!

Quellen:

- ◆ www.kuerbis-company.de
- ◆ Bracher F. Phytotherapie der benignen Prostatahyperplasie. Urologe A 1997; 36 (1): 10-17.
- ◆ Friedrich M et al. Prosta Fink Forte®-Kapseln in der Behandlung der benignen Prostatahyperplasie. Forsch Komplementärmed Klass Naturheilkd 2000; 7 (4): 200-204.
- ◆ Lexikon der Ernährung. Spektrum Akademischer Verlag GmbH, 2002.
- ◆ Der Brockhaus Ernährung – Gesund essen, bewusst leben. Lexikonredaktion des Verlags F.A. Brockhaus, 2001.
- ◆ Souci-Fachmann-Kraut. Nährwerttabellen. Medpharm Verlag, 2000.

Autor:

Schweizerische Vereinigung für Ernährung, Bern

<http://www.sve.org>